



れいわ ねん がつようか  
 令和2年6月8日  
 なぐれやましりつむかいこがねしょうがっこう  
 流山市立向小金小学校  
 ほけんしつ  
 保健室



がっこう はじ いっしゅうかん す からだ ちょうし  
 学校が始まって1週間が過ぎました。体の調子はどうですか？  
 こんげつ じかんじゅぎょう こんげつちゅう はやねはやお  
 今月は3時間授業なので、今月中に早寝早起きのリズムをしっ  
 かり 整えるようにしましょう。今月の最終週からは、感染症に  
 気をつけながら通常授業にもどる予定です。今年は暑い夏にな  
 るとの予想もあるので、1日元気に過ごせる体力をつけておきま  
 しょう。

がつよっか がつとおか は くち けんこうしゅうかん  
 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間



歯みがきのポイント 3つ

ポイント/  
**1 毛先の当て方**  
 歯と歯肉の境目、歯と歯  
 の間にきちんと当てる

ポイント/  
**2 カ加減**  
 150～200gくらいの  
 軽い力でみがく

ポイント/  
**3 動かし方**  
 小刻みに動かして  
 1～2本ずつみがく

くち なか  
 口の中をきれいにすると、病気にかかりにくくなると言われています。新型コロナウイル  
 ス感染症予防のためにも、まいにちた は  
 毎日食べたら歯をみがきましょう。

にち がっこうきゅうしょく はじ ひまつかんせんぼうし  
 15日から学校給食が始まりますが、しばらくのあいだは飛沫感染防止の  
 ため学校で歯みがきをせず、下校後おうちで歯みがきをしてください。

# 熱中症を予防しよう

マスクをつけていると水分補給をしにくいので、こまめに水分をとることを心がけましょう。体力も落ちている人もいますので、さらに熱中症のリスクが上がります。今年には特に気をつけていきましょう！

## 水分補給

### ふだんから

こまめに飲む  
(少しずつ、回数を多く)

のどが渴く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら  
塩分もプラス

### 運動するとき

運動前・後に飲む

運動中は  
30分に1回くらい  
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする  
(スポーツドリンクなど)



### 保護者の皆様

朝の検温、健康チェックのご協力ありがとうございます。学校では養護教諭から感染症予防の保健指導を行いました。子ども達の手洗いの様子を見ていると、しっかり丁寧に洗えている子が多くいます。ご家庭で指導頂いている様子がよくわかります。ただ、ハンカチを持たずにトイレや手洗い場に行ってしまう子を見かけるので、学校で指導はいたしますが一声かけて頂けると助かります。

### 給食後の歯みがきについて

15日から給食が始まりますが、学校歯科医と相談し、しばらくは学校での歯みがきを行わないことにいたしました。飛沫感染のリスクを軽減するための措置ですので、ご理解をお願いいたします。お子様が帰宅したあとに歯みがきをするようにお声かけください。再開の時期についてはまたお知らせいたします。